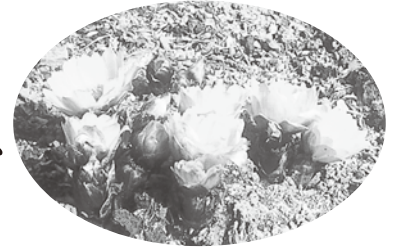




福寿草



発行：社会福祉法人辰野町社会福祉協議会・辰野町ボランティアセンター・情報紙編集委員会 TEL.41-5558

4年ぶりにボランティア交流会を行いました

辰野ボランティア・市民活動ネットワーク主催のボランティア交流会が4年ぶりに開催され、約60人が参加しました。この交流会は、ボランティア・市民活動グループ等の交流の場・情報交換の場として、年1回開催しています。今回は、南信レクリエーション協会会長の竹中雅幸さんを講師に、様々なレクリエーションを通して楽しみ、交流を深めました。久しぶりにボラセンに大勢がつどい、大きな笑い声があふれました。

「たけちゃんの脳いきいき健康講座」～笑顔と元気を引き出すレクリエーションの魅力～



まずはじめに、先生と1対1での脳トレクで心がほぐれ、1時間があっという間の楽しい時間を過ごしました

先生の掛け声に合わせて、ボディータッチ！間違えたら笑っちゃおう！

隣の人とペアになって行ったお手玉を使った餅つきゲームと餅の早取りゲームの様子。



少人数に分かれ、クイズに挑戦！みんなで協力して、野菜の名前を消していくと3文字の言葉が現れました。

野菜健康生活

ド	ユ	ニ	ソ	ゴ	ラ	ク	オ	セ	メ
カ	ズ	ジ	ラ	ボ	マ	カ	レ	ロ	ギ
ボ	オ	メ	コ	ウ	ヒ	ゴ	ン	リ	ネ
ア	ド	マ	ノ	ジ	ド	コ	ジ	セ	マ
ス	ロ	ダ	キ	ウ	イ	レ	モ	ン	タ
パ	ウ	エ	メ	ダ	ド	サ	サ	ゲ	モ
ラ	ス	タ	レ	ン	コ	ン	ブ	ン	イ
ガ	ナ	ワ	ヤ	チ	ボ	カ	エ	イ	マ
ス	イ	チ	ゴ	ブ	モ	ヤ	シ	ヤ	ツ
カ	キ	ヤ	ベ	ツ	モ	イ	ト	サ	サ

残った言葉をならべると…

--	--	--

元気に暮らすためには
教育（今日行くところ）と
教養（今日用事があること）
が大切！

というお話が心に残りました。





ボラセン春の大掃除を行いました



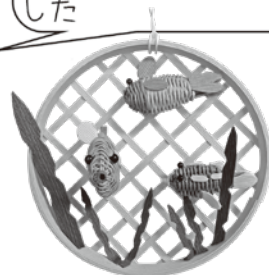
ボランティア交流会の前に、ボランティアセンター利用団体の春の大掃除担当の団体のみなさんが普段の掃除で手の行き届かない窓やボラセンショップの棚や流し台、コピー室などをきれいに掃除して下さいました。とてもきれいで気持ちよくなりました。次回は秋の大掃除を11月11日(土)に行う予定です。

手作り講座が開催されそれぞれ夏にピッタリな作品が完成しました

クラフトテープで手作り講座
気分は小さな水族館



クラフトテープで
マンボウやカクレク
マノミなどを編みま
した



光触媒加工のフラワーアレンジ講習会
“元気になる花「ひまわり」のアレンジを作ろう”



夏の暑
さにも負
けない元
気をくれ
そうな作
品が出来
ました。

ポカラのお母さんに贈る“乳房マッサージモデル”作り講習会を行いました

2年程前、コロナ禍でも出来るボランティアとして、ネパール国のポカラ市の赤ちゃんに毛系の帽子を贈るプロジェクトに多くのみなさんのご協力をいただきました。ポカラ市は駒ヶ根市の国際協力友好都市で、駒ヶ根市を中心に母子保健プロジェクトが行われています。今回、お母さんの乳房ケアトレーニングに使う乳房マッサージモデルを作って贈る活動への参加のお誘いがありました。

参加を呼び掛けたところ、23の方が参加して下さい、31個を作り「ネパール交流市民の会」にお渡ししました。

これでポカラのお母さんの
母乳トラブルが少しでも解消
できたらいいね。

赤ちゃんがしっかり母
乳を飲んで元気に育っ
てくれるといいね。



令和5年度 ボランティア・市民活動振興事業助成金の交付が決定しました

今回の募集では、3団体3事業の申請があり、合計 120,000 円の助成交付が決定しました。
引き続き 2 次募集を行っていますのでご希望の団体はボランティアセンターまでご連絡下さい。

遠距離通学合宿事業(3泊4日)

◇さわそこ里山資源を活用する会◇

9月13日～9月16日まで東小学校の4～6年生を対象に、遠距離通学体験・集団生活体験・地域住民交流(豊南短大、地域住民が指導員となり、環境美化活動)を行う。

決定金額：30,000 円

再生可能エネルギーを考える学習会

◇NPO 法人辰野自立生活支援の会あかり◇

あかり設立25周年記念事業として、7月29日(土)に再生可能エネルギーに関する短編映画を観て鎌仲さんい説明していただく勉強会を開催する。

決定金額：50,000 円

上島区の子どもたちとふれあうますつかみ大会

◇上島壮年会◇

地域の子供及び、帰省家族・子どもとのふれあい・交流の場づくりとして、7月30日、上島区内用水路にてマス釣り及びマスつかみで交流を深め、子供たちの夏休みの思い出作りに協力する。田舎の暮らしや楽しみを体験してもらい、Uターン・Iターンにつなげていく。

決定金額：40,000 円

この助成金は、高齢者や子ども、障がい児者、在日外国人等への支援や交流等を目的にした事業。ボランティア・市民活動を広げるための学習会・研修会及び催しなどの事業。地域おこしや文化活動、先駆的・ユニークな事業で他のモデルになるような事業等が対象です。



この助成金は皆様から寄せられた「赤い羽根共同募金」を財源にしています。

辰野町はたるの里
世代間交流センター

茶の間

通信103

TEL / 0266-41-2180

FAX / 0266-41-2187

月～土・9:00～20:00

8月休館日のお知らせ

- 日・祝日
- 8/11(金)～8/16(水)

●茶の間ギャラリー

8月8日(火)～9月2日(土)まで

丸山 俊治さん「山のスケッチ展」



趣味の山登りをされる際に描きためられたという、鉛筆スケッチに水彩絵の具で彩色されたやさしい色合いの風景画作品が展示されます。ぜひご覧ください！

8月の
予定

●オレンジカフェ 8月 9日(水) 10:00～12:00

●折り紙サロン 8月18日(金) 10:00～11:30

●元気快福相談会 8月23日(水) 13:30～15:30

～7月から始まりました！お茶を飲みながら山野草について語りましょう！／

●山野草茶話会 8月25日(金) 13:30～15:00



「山野草でつくる苔玉風の鉢植え」講座

山野草愛好家の小澤基邦さんに教えていただき、6月23日(金)に開催しました。小澤さんが育てたウチョウランやイワヒバ、ヤクシマギボシ、ホテイシダ、イワオモダカなどの貴重な山野草を提供していただき、それぞれの山野草の特徴や植え込み方のコツについてのお話を聞きながら、思い思いの苔玉を作りました。上手に育てると何年も楽しめるということで、参加された方は「作るのも楽しかったけれど、持ち帰って育てるのがもっと楽しみ！」、「これを機に山野草を趣味にしようと思うので、勉強しながら大切に育てたい」等の声が聞かれました☆



お知らせ掲示板



お問い合わせ・お申し込みは

ご意見・ご感想を
お寄せください

辰野町ボランティアセンター

〒399-0426 長野県上伊那郡辰野町宮木城前 2674-1

TEL (0266) 41-5558 FAX 41-3922

平日午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分

e-メール volunteer@tatsunomachi.jp

ボラセン・茶の間 お盆休みのお知らせ

ボランティアセンターと茶の間は
8月11日(金)～16日(水)はお盆
休みとなります。期間中に会場を
利用される団体は、事前に鍵を
借りに来て下さい。



8月は収集ボランティア強化月間です

ボランティアセンターでは、下記物品を常時収集しています。捨ててしまわずにご協力ください。

- ・アルミ缶：ボラセン建物東側のコンテナにいつでも入れて下さい。
- ・プルタブ：スチール缶のプルタブ ※アルミ缶のプルタブは缶につけたままアルミ缶として回収
- ・ベルマーク ・切手（使用済み・未使用） ・ハガキ（書き損じ・未使用）
- ・ペットボトルキャップ（飲料水のみ）：軽く洗って下さい。調味料・洗剤等のキャップは対象外。
- ・使用済みインクカートリッジ：エプソン・キャノン・ブラザーの純正のみが対象。
- ・テレホンカードと QUO カード(使用済み・未使用) ・期限切れゴミチケット



牛乳パックの回収は収集元の
都合により中止となりました。
長い間ご協力ありがとうございました。
ございました。

大型アルミ収集は 8月26日(土)15時～16時に行います

サマーチャレンジボランティア 2023

この夏、ボランティア体験してみませんか？

体験日時、内容は各自のご希望に合わせて調整します。

お問合せお申込みはボランティアセンターまで。

体験内容

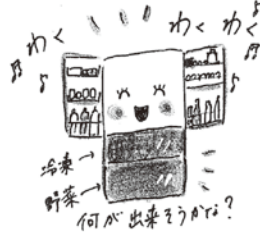
- ・配食サービスほのぼのランチでの配達同行
- ・ボランティアグループでの体験：辰野手話サークル・地球人ネット
ワーク in たつの・朗読グループひびき など
- ・NPO 法人辰野自立生活支援の会あかりで、あかりサロン（ミニデ
イサービス）の高齢者と、オレンジカフェの参加者とのふれあい
- ・地域ささえあい事業「ゆいっこ」のサポーター体験（サポーターさ
んの付き添い）
- ・ボランティアセンターでの“ちょこっとボランティア”
使用済み切手の整理、ボラセンショップでのふれあい販売など
- ・ミニデイサービス「よつば」での高齢者とのふれあい



次回のつばやきは
堀田志磨さんです。

本田光陽

冷蔵庫の余り物をうまく組み合わせ
おいしいご飯が出来たときは嬉しい。人か
ら頂いたりした普段自分では買わないよ
うな野菜や、どうやって使っていかが分
らない海外の調味料などを消費出来たと
きはなお嬉しい。リサイクルショップに行
って衝動買いしたものを結局使うことなく
処分してしまうことは多々あるのに、葉物
やパセリなどのハーブ系のお野菜だったり
は一回の食事で使いきれないことも多く、
冷凍したり乾燥させたりペーストにする
などして執念深く使い切っている。もった
いない精神で普段とは違った調理法を試し
たり、レシピ通りではないけど残り物を組
み合わせて冷蔵庫を一掃しようとする時
など、制約がかかる時ほど創造力は発揮さ
れる。そうやって誰かが来るのを待ちなが
ら、腕組みして冷蔵庫のことを睨んでい
る。そんな時間が
けっこう好きです。



つばや